



RUBRICA - Vi siete già buttati alle spalle le feste natalizie, le vacanze estive sono ancora un lontano miraggio e le vostre giornate hanno ripreso a scorrere a ritmi frenetici.

La fuga domenicale su piste innevate vi sembra un'ottima soluzione per ridurre lo stress accumulato durante la settimana. Tutto vero.

Veloci discese con l'adrenalina che scorre nelle vene alternate a risalite in seggiovia respirando a pieni polmoni l'aria frizzante della montagna ed ammirando paesaggi suggestivi sono un vero toccasana per mente e corpo provati dalle lunghe ore trascorse in ufficio, purché affrontate in modo corretto.

Se infatti lo stress cardiovascolare determinato dai continui saliscendi in pista è abbastanza limitato, quello al quale vengono sottoposti articolazioni e muscoli è decisamente significativo ed in assenza di un'adeguata preparazione il rischio di infortuni è dietro l'angolo.

Un numero elevato di sciatori presenta dolore anteriore al ginocchio causato da uno squilibrio muscolare.

Molto frequenti sono anche gli infortuni legamentosi al ginocchio, occorsi scendendo dalle seggiovie o a seguito di cadute.

La buona notizia è che **alcuni semplici accorgimenti** possono bastare a ridurre notevolmente il rischio che la vostra giornata sulla neve si concluda in pronto soccorso.

Eccone alcuni.

1.La preparazione è tutto!

Un buon lavoro di potenziamento permette di affrontare meglio la fatica riducendo le

probabilità di infortunio.

Preparate il fisico con affondi, squat ed esercizi di equilibrio.

L'ideale sarebbe cominciare almeno un paio di mesi prima di infilarsi gli sci ma potete iniziare anche ora: meglio tardi che mai.

2. Prendete qualche lezione

Prendere lezioni di sci non è un reato.

I consigli di un insegnante consentono di acquisire una postura più corretta ed una tecnica migliore, con conseguente riduzione dello stress sulle articolazioni e del rischio di infortuni.

3. Fate controllare l'attrezzatura

Far controllare gli attacchi degli sci è fondamentale: regolarli al meglio in base al proprio peso consente agli sci di sganciarsi facilmente in caso di caduta.

4. Concedetevi il giusto riposo

La maggior parte degli infortuni durante la settimana bianca avviene nel pomeriggio della terza giornata.

è infatti in questo momento che la stanchezza muscolare raggiunge il suo massimo

5. Limitate il consumo di bevande alcoliche

Il bombardino può aiutare ad alzare la temperatura ma riduce anche i tempi di reazione...

Dott. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici

Riceve presso poliambulatorio Pentavis in via Carlo Cattaneo 69, Lecco, (www.Pentavis.it /Tel 0341287555)

www.fisiorun.it, www.ptlc.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel : 3484521496

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)

14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)

26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)

14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)

24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)

1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)